



ESTE MES COMEMOS...

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
			1		2		3		
				FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
6	Arroz Campero Huevos Villarroy Cous Cous Fruta y pan	7	Alubias Blancas con Verduras Empanada de Atún Ensalada Variada Fruta y pan	8	Macarrones con Verduras Pollo al Limón Ensalada Variada Yogur y pan Integral	9	Judías Verdes con Tomate Albóndigas de Ternera en Salsa Patata Dado Fruta y pan	10	Lentejas ECOLÓGICAS con Arroz Merluza a la andaluza Tomate aliñado Helado y Pan
	Kcal: 771 Lip: 21,98 Prot: 18,24 HC: 128,62 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 907 Lip: 34,42 Prot: 32,46 HC: 114,26 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 748 Lip: 25,23 Prot: 37,49 HC: 93,80 Cena: Verdura + Huevo + Fruta		Kcal: 674 Lip: 28,26 Prot: 24,78 HC: 80,43 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Kcal: 710 Lip: 23,33 Prot: 35,21 HC: 88,69 Cena: Verdura + Carne + Fruta
13	Crema de Guisantes Tortilla de Patata Ensalada Variada Fruta y pan	14	Ensalada Campera Gallo a la Andaluza Ensalada de brotes Fruta y pan	15	Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Yogur y pan Integral	16	Arroz con Pisto Casero Bacalao a la Bilbaína Ensalada Variada Fruta y Pan S/Gluten	17	Fideua de Verduras Escalope de Pollo Ensalada Variada Yogur y pan
	Kcal: 572 Lip: 20,81 Prot: 17,91 HC: 80,33 Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Kcal: 684 Lip: 26,15 Prot: 37,99 HC: 75,00 Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Kcal: 796 Lip: 27,53 Prot: 44,33 HC: 95,46 Cena: Verdura + Huevo + Fruta		Kcal: 622 Lip: 15,69 Prot: 26,97 HC: 96,45 Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Kcal: 799 Lip: 26,56 Prot: 41,37 HC: 100,00 Cena: Verdura + Pescado + Fruta
20	Lentejas Estofadas con Verduras Croquetas de Jamón Ensalada Variada Fruta y pan	21	Arroz Tres Delicias Atún con Tomate Zanahoria Baby Fruta y pan	22	Coliflor a la Italiana Pollo al Curry Arroz Pilaf Yogur y pan Integral	23	Ensalada de Pasta Merluza a la Gallega Tomate aliñado Fruta y pan	24	Alubias a la Vinagreta Tortilla Francesa de Calabacín Quinoa con Albahaca Flan y pan
	Kcal: 715 Lip: 22,98 Prot: 24,35 HC: 102,74 Cena: Patata + Pescado + Fruta		Kcal: 695 Lip: 19,32 Prot: 30,40 HC: 104,38 Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Kcal: 812 Lip: 34,03 Prot: 35,48 HC: 76,22 Cena: Legumbre + Huevo + Fruta		Kcal: 643 Lip: 18,36 Prot: 32,82 HC: 87,48 Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Kcal: 632 Lip: 24,46 Prot: 24,73 HC: 73,40 Cena: Verdura + Pescado + Fruta
27	Ensalada de Arroz Tortilla de Patata con Espinacas Ensalada Variada Fruta y pan	28	Garbanzos a la Jardinera Fogonero en Salsa Verde Calabacín Rebozado Fruta y pan	29	Crema de Calabaza con Parmesano Ragout de Pavo Estofado Patata Dado Yogur y pan Integral	30	Tallarines INTEGRALES al Wok Hamburguesa de Ternera a la plancha Ensalada Variada Fruta y pan	31	Lentejas con Verduras y Chorizo Buñuelos de Salmón y calabaza Ensalada Variada Yogur y pan
	Kcal: 781 Lip: 29,22 Prot: 24,24 HC: 111,20 Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Kcal: 731 Lip: 20,77 Prot: 35,17 HC: 102,62 Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Kcal: 584 Lip: 21,53 Prot: 35,41 HC: 63,93 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Kcal: 711 Lip: 22,35 Prot: 26,82 HC: 100,66 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Kcal: 888 Lip: 46,53 Prot: 38,22 HC: 77,81 Cena: Verdura + Carne + Lácteo

DÍA SIN GLUTEN

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Conoce los cuatro pilares de Greentastic

Desde el Grupo Mediterránea apostamos por un nuevo modelo de alimentación orientado a crear hábitos de comida saludables y reducir el impacto medioambiental a través de una elección responsable de alimentos.

1. SOSTENIBILIDAD



Somos respetuosos con el medio ambiente eligiendo las **materias primas**, reduciendo los **residuos** y aprovechando **excedentes**.

2. EDUCACIÓN



Nos importa dar a conocer una **cocina sostenible** basada en **alimentos de cercanía**, fáciles de **cocinar y consumir**. Queremos concienciar sobre el **impacto nutricional y medioambiental** de nuestra alimentación.

3. SALUD



Una alimentación equilibrada es fundamental para mantener una buena salud, por lo que nuestro programa se centra en **promover hábitos de vida saludable** desde la infancia.

4. ALIMENTACIÓN



Una alimentación basada en **productos de temporada**, reduciendo el consumo excesivo de **carne**, sobre todo **procesadas**, aumentando el consumo de **legumbres** y consumiendo **diariamente frutas y verduras**.



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea
educación

www.mediterranea-group.com

TE SUGERIMOS ESTAS OPCIONES DE CENA



Si has comido...

Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne
Pasta/arroz/ patata/legumbre + Pescado
Pasta/arroz/patata/legumbre + Huevo
Verdura + Carne
Verdura + Pescado
Verdura + Huevo
Frutas o lácteo

...deberías cenar

Verdura + Pescado o huevo
Verdura + Carne o huevo
Verdura + Pescado o carne
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o carne
Frutas o lácteo